



## **Mintaétrend 1 - 3 éves gyermekeknek**



### **1. nap**

*Reggeli:* Tejeskávé - 2dl, Csirkemell sonka - 20g, Margarin - 10g, Zsemle - 1 db, Kígyóuborka - 30g

*Tízórai:* Alma - 90g (közepes darab), Korpovit keksz - 1 db

*Ebéd:* Halfánk - 1 db; Burgonyafőzelék - 2 dl; Narancs - 90g (közepes darab)

*Uzsonna:* Natúr joghurt 150 g - 1 pohár, Kifli - 1 db

*Vacsora:* Snidlinges túrókrém - 30g; Teljes kiőrlésű kenyér 40g;

*Gyerektea* - 2 dl

### **2. nap**

*Reggeli:* Tej - 2 dl, Sárgarépas vajkrém - 20g, Rozsoskenyér - 40g;

*Tízórai:* Rostos almalé 100%

*Ebéd:* Joghurtos csirkemellcsíkok - 100 g, Párolt köles - 100 g, Banán - 80 g (kisebb darab)

*Uzsonna:* Sajtkrém 20 g, Félbarna kenyér - 30 g; Paradicsom - 30 g

*Vacsora:* Pulykahússal töltött karalábé - 200g, Gyümölcstea - 2 dl

### **3. nap**

*Reggeli:* Vaníliás tej - 2 dl, Csirkemájkrém - 20 g, Graham kenyér - 40g, Zöldpaprika - 30g

*Tízórai:* Banán - 80 g /kisebb darab/

*Ebéd:* Vagdalt szelet - 1 db; Káposzta-cukkinifőzelék - 2 dl

*Uzsonna:* Alma-sárgarépalé - 1,5 dl; Abonett - 1 db

*Vacsora:* Főtt virsli - 40g, Teljes kiőrlésű pirítós - 40 g, Paradicsom 30 g

*Gyümölcstea* - 2 dl

### **4. nap**

*Reggeli:* Tej - 2dl, Kalács, 40 g

*Tízórai:* Rostos multilé 100% - 1,5 dl

*Ebéd:* Mexikói rizottó pulykamellel - 200g; Alma -90 g

*Uzsonna:* Gyümölcsjoghurt, 125g - 1 pohár, Zabpehely - 20g

*Vacsora:* Reszelt sajt - 40g; Brokkolifőzelék - 2 dl, Gyerektea - 2 dl





## Receptek

### 1.nap

#### EBÉD

#### Halfánk

##### Hozzávalók:

tonhalfilé, vöröshúsú	25-30 g
tonhalkonzerv	25 g
tej	25 ml
liszt	10 g
margarin 70%	5 g
tojás	0,3 db

jódozott só, borsikafű, bazsalikom, zsálya, tárkony, lestyán



Elkészítése: a margarint felforraltjuk a tejjel és egy csipet sóval, belekeverjük a lisztet, és addig keverjük, amíg elválik az edény falától. A tűzről lehúзва egyesével belekeverjük a tojást, az apróra vágott vagy ledarált halat és a fűszereket (borsikafű, bazsalikom). Nyomózsákkal vagy két kanál segítségével egy sütőlemezre kis halmokat rakunk a masszából. Forró sütőben gyorsan megsütjük.

A tonhal jóminőségű fehérjét tartalmaz, magas az omega-3 zsírsav tartalma (pl. agyi fejlődésnek szükséges), és a B-vitamin tartalma. Heti egyszer 2 éves kor alatt - leghamarabb 6 hónapos kortól - kb. 30 g mennyiségben ajánlott. Tonhalkonzerv, mely többnyire csíkoshasú tonhalat tartalmaz adható heti 1-2x is 2 éves kor felett. A nagyméretű nagyszemű tonhalat kell kerülni, mely átlagban háromszor annyi higanyt tartalmazhat, mint a többi tonhalfaj, hiszen tovább élnek és más halakat is fogyasztanak. A konzervnél figyeljük a sómennyiséget (minél kevesebb legyen) illetve az összetevőket. Nyers hal adását (sushi, tonhalsteak) kerülniük.



## Burgonyafőzelék

### Hozzávalók:

burgonya	150-200 g
tejföl 12%	20 ml
teljes kiőrlésű liszt	3 g
liszt	4 g
margarin	3 g



jódosított só, vöröshagyma, petrezselyemzöld, fűszerek: majoránna, őrölt kömény, babérlevél, őrölt fehér bors, csemegepaprika

Elkészítése: a megtisztított, megmosott burgonyákat felkarikázzuk vagy felkockázzuk. Babérleveles, csipetnyi majoránnás, őrölt köményes, reszelt hagymás, enyhén sós vízben megfőzzük. Miután megfőtt, a babérleveleket a főzővízből kivesszük, és a víz nagy részét a burgonyáról leöntjük. Csak egy egész kevés vizet hagyunk meg, különben a főzelék túl híg lesz. Ezután a megfőtt burgonya felét kivesszük, és villával összetörjük. Majd ehhez hozzákeverjük a liszttel kikevert tejfölt. Így egy krémes masszát kapunk. Dúsítjuk egy mokkáskanálnyi margarinnal. Citromlevet csurgatunk a vízben főtt krumplikhoz, majd az előzőleg elkészített krumplimasszát ide visszatesszük, és a kettőt jól összekeverjük. Egy picit megsózzuk, megborsozzuk (ez el is hagyható). Citromlével ízlés szerint tovább savanyíthatjuk. Aprított petrezselyemzölddel is megszórhatjuk.

A burgonya semleges ízű, könnyen emészthető, tápláló főzelékalap.

## VACSORA

### Snidlinges túrókrém

### Hozzávalók:

túró félzsíros	25 g
tejföl 12%	10 g
snidling/metélőhagyma	20 g



Elkészítése: a túró villával áttörjük, elkeverjük a tejjel. A metélőhagymát megmossuk, megtisztítjuk, felaprítjuk, hozzákeverjük. Hagyjuk állni a hűtőben, hogy az ízek kicsit összeérjenek.

A túró elsősorban fehérjét, kalciumot, D-vitamint biztosít a szervezet számára.

A metélőhagyma K-, C-, A-, B-vitamint, folátot (a folsav biológiailag aktív fajtája), valamint mangánt, kalciumot, magnéziumot, rezet, cinket, foszfort és vasat is tartalmaz. Erősíti az immunrendszert, segít elkerülni a szezonális megbetegedéseket, a különböző fertőzéseket, ahogyan a különféle allergiákkal szemben is védőpajzsként működik.



## 2.nap

### REGGELI

#### Sárgarépas vajkrém

##### Hozzávalók:

natúr vajkrém	10 g
sárgarépa	30 g



Elkészítése: a sárgarépát megmossuk, megtisztítjuk és lereszeljük a vajkrémmel összekeverjük.

### EBÉD

#### Joghurtos csirkemellcsíkok

##### Hozzávalók:

csirkemell filé	50 g
natúr joghurt	25 ml
liszt	4 g
étolaj	3 g
fokhagyma, jódózott só, petrezselyemzöld, borsikafű	



Elkészítése: a csirkemellet megmossuk, alaposan megtisztítjuk, szép egyenletes csíkokra vágjuk. Enyhén sózzuk, lisztbe forgatjuk. Az olajat felmelegítjük, majd átpirítjuk rajta a húst. Rátesszük a zúzott fokhagymát és néhányszor megkeverve puhára pároljuk. Amikor megpuhult, ráöntjük a joghurtot, megszórjuk petrezselyemmel és óvatosan felforraljuk. A csirkemell tökéletes fehérjeforrás, zsírban szegény húsrész. A joghurt kalciumot biztosít a szervezetnek, ami mind gyermekkorban, mind felnőtt korban segít megelőzni, illetve kezelni a csontritkulást.

#### Párolt köles

##### Hozzávalók:

köles	40 g
étolaj	3 g
jódózott só, vöröshagyma	



Elkészítése: a kölest mossuk át, majd másfélszeres, enyhén sós vízben, fedő alatt pároljuk puhára. Először forraljuk fel, majd takarékon pároljuk a rizshez hasonlóan. Ha ezeket az arányokat alkalmazzuk, akkor a köles pergős lesz. Ha kétszeres mennyiségű folyadékban pároljuk, akkor kásásabb lesz az állaga.

##### Köles előnyei:

- lúgosító gabona, segít fenntartani testünkben az egészséges pH-egyensúlyt, és ez elengedhetetlen a betegségek megelőzésében.
- gluténmentes, lisztérzékenységgel küzdők számára is ideális
- fontos magnézium-forrás, csökkenti a migrénes rohamok számát és kordában tartja az asztmát
- mangánt, foszfort és vasat is tartalmaz



- B-vitaminban gazdag, melyek testünk energiaszintézisében szerepet játszanak
- Kiváló antioxidáns
- Egészséges koleszterinszintet biztosít
- Prebiotikumként működik, hozzájárul a jó baktériumok mennyiségének növeléséhez
- Csökkenti a triglicerid-szintet egészséges szív- és érrendszert eredményezve
- Javítja a hangulatot
- Jó minőségű fehérje-forrás



## **VACSORA**

### **Pulykahússal töltött karalábé**

#### **Hozzávalók:**

kicsi karalábé	2 db
rizs	20 g
főtt tojássárgája	1 db
pulykamell	20 g
étolaj	2 g
petrezselyemzöld, póréhagyma	



**Elkészítése:** A megtisztított, megmosott karalábék közepét kivájjuk és a karalábékat a darabkákkal egy edénybe tesszük annyi vízzel, hogy éppen ellepje nem egészen puhára főzzük, majd leszűrjük és lecsepegtetjük. A rizst előfőzzük és a darált pulykahússal, az apróra vágott petrezselyemzölddel, a tojássárgájával, egy mokkáskanál reszelt póréhagymával, valamint az olajjal összekeverjük. A masszát a kivájt karalábékba töltjük, alufóliába csomagoljuk és előmelegített sütőben 10-15 percig sütjük.

## **3.nap**

## **EBÉD**

### **Vagdaltszelet**

#### **Hozzávalók:**

darált sertéshús	50 g
vizes zsemle	0,2 db
tojás	0,2 db
olívaolaj	3 g
fokhagyma, póréhagyma, petr.zöld, só, fűszerek (bazsalikom, majoránna, őrölt kömény, borsikafű)	



**Elkészítése:** a darált sertéshúst, a vízbe beáztatott zsemlét, a tojást, a sót, az aprított petrezselyemzöldet, a zúzott fokhagymát és a kevés olajon megpárolt, apróra vágott póréhagymát alaposan összedolgozzuk. Egy alufóliát vékonyan megkenünk olajjal, belesimítjuk a masszát és meleg sütőben készre sütjük. Ha kicsit kihűlt, felszeleteljük.

Zsírszegényebb húsfélét választunk elkészítéséhez, mint a sertéscomb, sertéskarajfilé.

Olajként használhatunk olívaolajat, ezzel fontos zsírsavakat tudunk a szervezetünknek biztosítani. Vöröshagyma helyett póréhagymát is használhatunk, ez könnyebben emészthető, kevésbé okozhat gyomorpanaszokat.



## Kapros cukkinifőzelék

### Hozzávalók:

cukkini	200 g
tejföl 12% /kefir	20 ml
teljes kiőrlésű liszt	3 g
liszt	5 g
ét/olívaolaj	4 g

kapor, jódózott só, vöröshagyma, petrezselyemzöld, citromlé



Elkészítése: a cukkinit megtisztítjuk, kettészeljük, magjait kikaparjuk, majd apró kockákra vágjuk. Annyi vízben, amennyi ellepi, feltesszük főni. Kevés olajon átfuttatott vöröshagymával, sóval, kaporral vagy petrezselyemzölddel ízesítjük. A megpuhult cukkinihez hozzámelegítjük a liszttel csomómentesre kevert tejfölt/kefirt.

Óvatosan összeforraljuk a habarással a zöldséget, néhány csepp citromlével utóízesíthetjük. A cukkini magas víztartalmú zöldségféle, magas a rosttartalma, gazdag A-, B1-, B2- és B6-vitaminokban, de béta-karotin és C-vitamint is tartalmaz.

## UZSONNA

### Alma - sárgarépalé

### Hozzávalók:

alma	60 g
sárgarépa	40 g
víz	2dl
citromlé	



Elkészítése: a megtisztított, szeletekre vágott almát és a megtisztított, lereszelt sárgarépát vízzel összeturmixoljuk, majd picit citromlével ízesítjük.

A-, és C - vitaminban gazdag, kellemes ízű ital. A sárgarépa sok béta-karotint tartalmaz, az alma könnyen emészthető. A víz mennyiségének változtatásával a kívánt állagig hígíthatjuk.

## 4.nap

## EBÉD

### Mexikói rizottó pulykamellel

### Hozzávalók:

pulykamellfilé	40 g
rizs	40 g
mir.mexikói	40 g
Eidami sajt	15 g
étolaj	5 g

vöröshagyma, fokhagyma, petrezselyemzöld, só, őrölt fehér bors, majoránna



**Elkészítése:** a vöröshagymát megtisztítjuk, felaprítjuk, majd az olajon üvegesre pirítjuk. Rátesszük az apró kockákra vágott pulykahúst, és alaposan átpirítjuk. Őrölt fehér borssal, majoránnával, zúzott fokhagymával ízesítjük. Kevés vizet aláöntve, fedő alatt pároljuk. Amikor már majdnem megpuhult, hozzákeverjük a mexikói vegyes zöldséget. Néhányszor átkeverjük, készre pároljuk. Miközben a húst készítjük, az olaj másik felén megpirítjuk a rizst. Felöntjük a térfogatának megfelelő kétszeres mennyiségű, sóval ízesített, forró vízzel és szép csendesen megpároljuk. Amikor minden elkészült, a zöldséges pulykamellet összekeverjük a megpárolt rizzsel. Belekeverjük a megmosott, apróra vágott, friss petrezselymet. Tálaláskor a tetejére reszelt sajtot szórunk.

## **VACSORA**

### **Reszelt sajt, feltét**

#### **Hozzávalók:**

sajt 30-40g



**Elkészítése:** Trappista, óvári, ementáli sajt a legalkalmasabb. A sajtot lereszeljük, majd a kész forró főzelékhez adjuk. Fehérjetartalma nagyobb, mint a sovány húsoké.

### **Brokkolifőzelék**

#### **Hozzávalók:**

brokkoli friss 150-200g  
vagy mir. brokkoli 100 g  
liszt 8 g  
tej 80 ml



jódozott só, fokhagyma, petrezselyemzöld, őrölt fehérbors, szerecsendió

**Elkészítése:** a megtisztított, rózsára szedett friss vagy mirelit brokkolit hideg, enyhén sós vízben feltesszük főni. Ha a brokkoli puha, a szárazon pirított lisztet a tejjel kikeverjük, beletesszük az apróra vágott zöldpetrezselymet, kevés hideg vízzel felengedjük, majd a brokkolihoz keverjük, kiforraljuk. Ízesítjük őrölt fehérborssal, szerecsendióval, kevés zúzott fokhagymával. Tálaláskor díszíthetjük apróra vágott petrezselyemzölddel. Ha a gyermek puffadásra hajlamos, célszerű 2 vízben külön megfőzni a brokkolit. Először bő vízben puhára főzzük, ezt a főzőlevet kiöntjük, majd új vízben tovább főzzük. Ne tegyünk fedőt rá, így tovább csökkenthető a puffasztó hatású illóolajok mennyisége. A tej miatt kalciumban gazdag étel.

## **Készítette: Lakotár Lilla**

Szombathelyi Egyesített Bölcsődei Intézmény dietetikusa

